

منتدى

نور الإسلام

http://www.noor-alislam.com

يقدم لكم ...

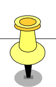
كتيب

البرنامج اليومي للمرأة الحـائـض في رمـــضـــان

إعداد

فريق عمل دار نشر نور الإسلام

http://daralnashr.noor-alislam.com



إصدارات دار نشر منتـدى نــور الإســلام

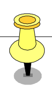
- كتيب البرنـامج اليومي للصائمين في رمضان .
- كتيب البرنـامج اليومي لربة المنزل في رمضان .
- كتيب البرنـامج اليومي للمرأة الحائض في رمضان .
- كتاب دعوة على منـهاج النبوة (١) .
- كتاب دعوة على منـهاج النبوة (٢) .. ١٠ محاضرات رمضانية مفرغة للدعاة .
- قصة أختاه .. متى الالتزام ؟! (١) .
- كتيب كيف تجذب لموضوعك آلاف الزوار ؟

لتحميل هذه الكتب يرجى الدخول إلى هذا الرابط :

http://daralnashr.noor-alislam.com

أو

http://saaid.net/book/index.php



بسم الله الرحمن الرحيم

مــقــدمــة

منتدى نــور الإســلام

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد و على آله و صحبه و سلم ..

اخوتي و أخواتي القراء الكرام .. سلام الله عليكم و رحمته و بركاته ،،

قبل أن نقوم بالتقديم لهذه السلسلة، دعونا نتعرف سوياً على منتدى نور الإسلام..

١ – من نحن؟

نور الإسلام منتدى إسلامي تم تشييد بنائه على منهج أهل السنة و الجماعة بفهم السلف الصالح – و نحمد الله على أن وفقنا لذلك- و ينقسم المنتدى إلى خمسة أقسام رئيسية و هي:

مسجد نور الإسلام

مكتبة نور الإسلام

إعلام نور الإسلام

دار إفتاء نور الإسلام

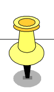
زهرات الإسلام (قسم الأخوات)

وتتجانس هذه الأقسام مع بعضها البعض و يتم توظيفها توظيفاً دقيقاً للوصول بها إلى أرقى صورة ممكنة لكي تصل إلى القارئ بطريقة سلسة واضحة.

و يأتي الآن سؤالاً هاماً ..

٢ - لماذا سعينا لعمل ورشة تأليف للكتب في المنتدى ؟

إن السبب الرئيسي لإنشاء مثل هذا القسم المتميز من نوعه و الذي يتفرد به نور الإسلام – على ما نعلم – هو الهمة العالية التي يتمتع بها القائمين على المنتدى و



رغبتهم الصادقة في تسخير الطاقات المخزنة لدى الشباب في خدمة الإسلام و المسلمين و لو كان من خلال عمل بسيط الذي هو سيكون بداية لأعمال أكبر و أضخم في المستقبل بإذن الله .

٣ – ما هي أعمالنا الحالية أو المستقبلية ؟

قد تبنى نورالإسلام في الفترة الحالية سلسلة ممتدة إن شاء الله تعالى – و ندعو الله تعالى أن يعيننا على استكمالها إلى أن يتوفانا الله تعالى – و هي سلسلة (دعوة على منهاج النبوة) و الكتيب الذي بين أيدينا الآن هو جزء من هذه السلسلة .

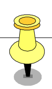
و تبّنى نور الإسلام إصدارات أخرى أيضاً سيقوم بإصدارها تباعاً إن شاء الله و الإفصاح عنها في وقتها المحدد.

٤ – كيف تنضم إلى قافلة نور الإسلام المباركة ؟

يمكنك الدخول على هذا الرابط : http://www.noor-alislam.com و التسجيل معنا و أن تعرض علينا أفكارك و تشاركنا في أقسام نور الإسلام .. فنحن ننتظرك بفارق الصبر و لإبداء أي ملاحظات يسعدنا أن نتلقاها على هذا البريد :

noor-alislam.com@hotmail.com

مع تحيات
فريق عمل دار نشر نور الإسلام
http://daralnashr.noor-alislam.com



تـنـــويــــه

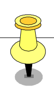
أخي / أختي في الله .. سلام الله عليكم و رحمته و بركاته ،،

حرصاً منا على رضا الله تعالى و كثرة الثواب .. فقد أخرجنا هذا العمل المتواضع الذي نسأل الله تعالى أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم .

و كما قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئا ومن دعا إلى ضلالة كان عليه من الإثم مثل آثام من تبعه لا ينقص ذلك من آثامهم شيئا " صححه الشيخ الألباني

فنحن ندعوكم أخوتاه ..
إلى توزيع هذا الكتيب في كل مكان سواء بطباعته و تعليق محتواه في المساجد و المنازل و على الأبنية أو بتوزيعه إلكترونياً أو كتيبات صغيرة للمارة و العائلة و الأصدقاء .. نسأل الله العليّ العظيم أن يضاعف حسناتكم و أن يوفقكم لما يحبه و يرضاه .
والسلام عليكم و رحمة الله و بركاته ،،

مع تحيات
فريق عمل دار نشر نور الإسلام
http://daralnashr.noor-alislam.com



البرنامج اليومي للمرأة الحائض في رمضان

تجلس المرأة - إذا رأت الحيض في رمضان - بائسة آسفة على ما عساه يفوتها من الفضل والخير. ولكننا نقول لكل امرأة تملكتها هذه الحالة.. لا تبتئسي! ..

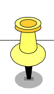
لا تحزني .. فهذا شيء قد كتبه الله على بنات آدم، وهذا ما أخبر به النبي صلى الله عليه وسلم السيدة عائشة، يوم أصابها الحيض وهي في الحج: (دخل عليَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم بسَرِفَ وأنا أبكي، فقال: (ما لك أنَفِسْتِ). قلت: نعم، قال: (هذا أمر كتبه الله على بنات آدم) رواه البخاري وغيره.

لا تبتئسي.. ففي صحيح البخاري من حديث أبي موسى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (إذا مرض العبد أو سافر كتب الله تعالى له من الأجر مثل ما كان يعمل صحيحا مقيما). والحيض مرض عارض يمنع صاحبته مما كانت تفعله وهي صحيحة، فإذا أتاها وكان لها رصيد من العبادة، وعادة من الطاعة لم يمنعها من مواصلتها إلا الحيض فإن لها من الأجر مثل ما كانت تعمل وهي صحيحة.

لا تبتئسي.. فلقد أعلن الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه وهم في الجهاد أن من كان مشتاقا للجهاد صادق النية في ذلك، ولم يمنعه سوى العذر فإن له مثل أجر من خرج للجهاد دون فرق، فروى البخاري من حديث أنس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (إن بالمدينة رجالا ما قطعتم واديا، ولا سلكتم طريقا إلا شركوكم في الأجر، حبسهم العذر) .[١]

ولكن هناك ما يجب أن ننبه إليه ، أن الكثير من بنات حواء ما أن يصبن بالحيض في رمضان – أو غير رمضان – يغفلن كليا عن ذكر الله وعن استشعار روحانية

[١] الجزء السابق من المقدمة منقول من موقع إسلام أون لاين .



هذا الشهر ، وقد ينشغلن بالتلفاز أو غيره ظنًا منهن إنهن جائز لهن أن يضيعن أوقاتهن بعيدا عن روحانيات هذا الشهر مادمن حائضات ، والنتيجة شعورهن بالفتور بعد الطهر من الحيض وقد تتقاعس الفتاة عن أداء بعض العبادات التي كانت تؤديها قبل أن تحيض .

ومن أجلكِ أخيتي ...

قمنا بإعداد برنامج المرأة الحائض في رمضان ...

وذلك لنحفظكِ من الوقوع في الفتور الذي قد يصيب الفتيات بعد الطهر من الحيض...

ولنحافظ على استمرار روحانية هذا الشهر في أيام حيضكِ ...

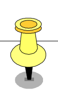
ولكي لا تخسري الأجر الكثير الذي قد تحصلين عليه وأنت حائض ...

ولنذكركِ إن هناك عبادات يمكنكِ القيام بها وأنت حائض ...

و هذا البرنامج بسيط وقصير ، وآثرنا أن نجعله منفصل عن البرنامج اليومي لحياة المسلم وعن برنامج ربة المنزل حتى نسلط الضوء على تلك النقاط ونحقق تلك الأهداف السالفة الذكر ...

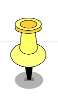
ملاحظة : يجب التأكيد إن هذا البرنامج لا يقيد المسلم بأوقات معينة لقراءة القرآن أو الذكر ، فالذكر وقراءة القرآن عبادات مباحة في جميع الأوقات والأماكن .

البرنامج المقترح بعد طلوع الفجر	
إجابة المؤذن لصلاة الفجر .	" اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة آت محمدا الوسيلة والفضيلة وابعثه مقاما محمودا الذي وعدته " . صححه الألباني رقم: ٦٤٢٣ في صحيح الجامع .
اغتنام هذا الوقت ما بين الأذان والإقامة في الدعاء وقراءة أذكار الصباح	قال صلى الله عليه وسلم : " الدعاء لا يرد بين الأذان والإقامة " رواه أحمد والترمذي وأبو داوود و صححه الألباني رقم: ٣٤٠٨ في صحيح الجامع .
إيقاظ أفراد الأسرة لأداء صلاة الفجر ، مع احتساب الأجر والثواب .	

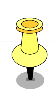


الحرص على تشجيع الزوج والأولاد على أداء صلاة الفجر في المسجد جماعة ، مع حثهم على التبكير إلى الصلاة ، واحتساب الأجر والثواب من هذه النصائح.	قال صلى الله عليه وسلم : " ولو يعلمون ما في العتمة والصبح لأتوهما ولو حبوًا " متفق عليه ، " بشر المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة " رواه الترمذي وابن ماجه و صححه الألباني رقم: ٢٨٢٣ في صحيح الجامع .
حث الرجال في الأسرة والصبيان على أداء سنة الفجر في المنزل إقتداءًا بسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم ، مع احتساب الأجر والثواب .	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من صلى اثنتي عشرة ركعة في يوم وليلة بني له بهن بيت في الجنة " رواه مسلم . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها " رواه مسلم . و قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " خير صلاة المرء في بيته إلا المكتوبة " متفق عليه .
تذكر استصحاب نية الخير طوال اليوم الرمضاني	

البرنامج المقترح بعد الخروج من المسجد / مغادرة المصلى	
- حث أفراد الأسرة على احتساب الأجر والثواب من خلال سعيهم لتوفير الرزق الحلال وفي طلب العلم . - حث أفراد الأسرة جميعا على ذكر الله تعالى طوال اليوم. - احتساب الأجر والثواب من هذه النصائح التي هدفها طاعة الله ورسوله .	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ما أكل أحد طعاما خيرا من أن يأكل من عمل يده وأن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده " رواه البخاري . وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من سلك طريقا يلتمس فيها علما سهل الله له به طرقا إلى الجنة " رواه مسلم . قال تعالى: (أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد:٢٨] . قال صلى الله عليه وسلم : " أحب الأعمال إلى الله أن تموت ولسانك رطب من ذكر الله " حسنه الألباني رقم: ١٦٥ في صحيح الجامع .



حث أفراد الأسرة على أداء صلاة الضحى ولو ركعتين قبل الخروج من المنزل .	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يصبح على كل سلامى من أحدكم صدقة، فكل تسبيحة صدقة، وكل تحميده صدقة، وكل تهليلة صدقة، وكل تكبيرة صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن المنكر صدقة، ويجزئ من ذلك ركعتان يركعهما من الضحى "رواه مسلم .
ذهابكِ أنتِ إلى العمل أو الجامعة أو المدرسة مع احتسابكِ الأجر والثواب .	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ما أكل أحد طعاما خيرا من أن يأكل من عمل يده وأن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده "رواه البخاري . وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من سلك طريقا يلتمس فيها علما سهل الله له به طرقا إلى الجنة "رواه مسلم .
الانشغال بذكر الله تعالى طوال اليوم قال تعالى: (أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد:٢٨] . قال صلى الله عليه وسلم: " أحب الأعمال إلى الله أن تموت ولسانك رطب من ذكر الله " حسنه الألباني رقم: ١٦٥ في صحيح الجامع.	**نماذج من الأذكار:** - سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه. كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر من قول "سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه" . قالت فقلت : يا رسول الله ! أراك تكثر من قول "سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه ؟ " فقال "خبرني ربي أني سأرى علامة في أمتي . فإذا رأيتها أكثرت من قول : سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه . فقد رأيتها . إذا جاء نصر الله والفتح . فتح مكة . ورأيت الناس يدخلون في دين الله أفواجا . فسبح بحمد ربك واستغفره إنه كان توابا " رواه مسلم. - استغفر الله العظيم من جميع الذنوب وأتوب إليه . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يا أيها الناس توبوا إلى الله فإني أتوب في اليوم إليه مائة مرةً " رواه مسلم. - سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " كلمتان خفيفتان على اللسان ، ثقيلتان في الميزان حبيبتان إلى الرحمن : سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم " رواه البخاري ومسلم.



- لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " دعوة ذي النون إذ دعا وهو في بطن الحوت لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين فإنه لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب الله له " رواه الألباني رقم: ٣٥٠٥ في صحيح الترمذي .

- سبحان الله ، والحمد لله ، ولا إله إلا الله ، والله أكبر .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " لأن أقول سبحان الله ، والحمد لله ،ولا إله إلا الله ، والله أكبر أحب إلى مما طلعت عليه الشمس " رواه مسلم ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " أحب الكلام إلى الله أربعٌ : سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، لا يضرك بأيهنَّ بدأت " رواه مسلم .

- لا حول ولا قوة إلا بالله .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يا عبد الله بن قيس ألا أدلك على كنز من كنوز الجنة ؟" فقلت: بلى يا رسول الله ، قال :" قل لا حول ولا قوة إلا بالله " رواه البخاري ومسلم .

- سبحان الله العظيم وبحمده .

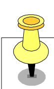
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من قال سبحان الله العظيم وبحمده غرست له نخلة في الجنة " رواه الألباني رقم: ١٥٤٠ في صحيح الترغيب .

- اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على آل إبراهيم إنك حميد مجيد، اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على آل إبراهيم إنك حميد مجيد .

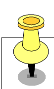
قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ وَمَلائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيماً) [الأحزاب:٥٦] .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من صلى علي صلاة صلى الله عليه بها عشرا " رواه مسلم .

وقال صلى الله عليه وسلم : " لا تجعلوا بيوتكم قبورا ، و لا تجعلوا قبري عيدا ، و صلوا علي ، فإن صلاتكم تبلغني حيث كنتم " رواه الألباني رقم: ٧٢٢٦ في صحيح الجامع .

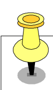


البرنامج المقترح بعد الظهر	
إجابة المؤذن لصلاة الظهر ، واغتنام هذا الوقت ما بين الأذان والإقامة في الدعاء .	
حفظ أو تلاوة القرآن مع مراعاة لبس القفازات عند لمس كتاب الله - يرجى مراجعة سؤال رقم ٧٠٤٠٣ في موقع الإسلام سؤال و جواب - http://www.islam-qa.com	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يقال لقارئ القرآن: اقرأ ورتل وارتق كما كنت ترتل في الدنيا، فإن منزلتك عند آخر آية تقرؤها " رواه أحمد وأبو داود والترمذي و صححه الألباني .
دخول المطبخ وإعداد الإفطار للصائمين واحتساب الأجر والثواب من هذا العمل العظيم .	فعن أنس رضي الله تعالى عنه قال : كنا مع النبي صلى الله عليه و سلم في السفر فمنا الصائم ومنا المفطر قال : فنزلنا منزلاً في يوم حار وأكثرنا ظلاً صاحب الكساء ، ومنا من يتق الشمس بيده قال فسقط الصوّام وقام المفطرون فضربوا الأبنية فقام المفطرون وهذا هو الشاهد فقام المفطرون و ضربوا الأبنية و سقوا الركاب فقال رسول الله صلى الله عليه وآله و سلم : " ذهب المفطرون اليوم بالأجر " رواه البخاري ومسلم .
استغلال الساعات التي تقضينها في المطبخ في الغنيمة الباردة وهي : - كثرة الذكر والتسبيح والاستغفار والدعاء . - الاستماع إلى القرآن أو المحاضرات من خلال جهاز التسجيل في المطبخ . - الاستماع لإذاعة القرآن الكريم.	قال تعالى: (أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد:٢٨] . أن أعرابياً قال لرسول الله صلى الله عليه و سلم: إن شرائع الإسلام قد كثرت علي فأنبئني بشيء أتشبث به ، فقال : " لا يزال لسانك رطباً من ذكر الله " حديث صحيح صححه الألباني .
حث الأبناء على أداء صلاة الظهر والسنن الراتبة لها (إذا لم يكن لديهم فرصة لأدائها في المدرسة) ، مع احتساب أجر وثواب ترغيبهم في أداء السنن و تعليمهم المحافظة على أداء الفروض .	
النوم مع الاحتساب فيه.	قال معاذ بن جبل رضي الله عنه : " إني لأحتسب في نومتي كما أحتسب في قومتي " .

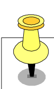


البرنامج المقترح بعد العصر	
إيقاظ الأبناء للاستعداد لأداء صلاة العصر .	
إجابة المؤذن لصلاة العصر	
توجيه الزوج والأبناء لأداء صلاة العصر في المسجد جماعة والاستماع إلى موعظة المسجد بعد الصلاة وتلاوة القرآن، وحث النساء على أداء الصلاة جماعة في البيت إن أمكن ذلك.	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من غدا إلى المسجد لا يريد إلا أن يتعلم خيرا أو يعلمه كان له كأجر حاج تاما حجته " رواه الطبراني حسن صحيح .
الاشتغال في حفظ أو تلاوة القرآن مع مراعاة لبس القفازات عند لمس كتاب الله - يرجى مراجعة سؤال رقم ٧٠٤٠٣ في موقع الإسلام سؤال و جواب - http://www.islam-qa.com	

البرنامج المقترح قبيل المغرب	
الإكثار من الدعاء والاستغفار في هذا الوقت أثناء العمل ، مع احتساب الأجر والثواب من إعداد سفرة الإفطار .	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " الدعاء هو العبادة " صححه الألباني رقم: ٣٤٠٧ في صحيح الجامع .
احتساب الأجر والثواب من خلال إرسال الإفطار للجيران والمحتاجين وذلك بإدخال الفرح إلى قلوبهم ولتعميق العلاقات بين الجيران وتقديم المساعدة لهم وحصد أجر إفطار صائم .	قال صلى الله عليه وسلم : " من فطر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً " رواه الترمذي وابن ماجه وغيرهما، وصححه الألباني رقم: ٦٤١٥ في صحيح الجامع . ثبت في الصحيحين أنه صلى الله عليه وسلم : كان أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل، وكان يلقاه في كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن، فلرسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة .

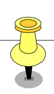


البرنامج المقترح بعد غروب الشمس	
إجابة المؤذن لصلاة المغرب	
حث الأسرة على الإفطار على رطيبات أو تمرا وترا أو ماء وتعليمهم احتساب أجر إتباع السنة مع ذكر دعاء الإفطار.	عن أنس قال : كان رسول الله يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فعلى تمرات فإن لم تكن حسا حسوات من ماء . قال الألباني حسن صحيح. كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أفطر قال : " ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله " صححه الألباني رقم: ٤٦٧٨ في صحيح الجامع .
حث الزوج والأبناء والأخوة على أداء صلاة المغرب في المسجد ، وأن تؤدي النساء الصلاة جماعة في البيت إن أمكن ذلك .	
الحث على أداء السنة الراتبة لصلاة المغرب – ركعتان	
قراءة أذكار المساء أثناء أداء الأسرة لصلاة المغرب ، وحث جميع أفراد الأسرة على الالتزام بهذه الأذكار	
الاجتماع مع الأهل حول مائدة الإفطار مع شكر الله على نعمة إتمام صيام هذا اليوم	
حث الأسرة للاستعداد لأداء صلاة العشاء والتراويح بالمسجد إن أمكن (للنساء الغير حائضات فقط) بالوضوء ولبس الملابس النظيفة والتطيب (وتوجيه النساء وتحذيرهم بعدم الخروج متطيبات) ، وتذكير الجميع استشعار خطوات المشي إلى المسجد	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أيما امرأة استعطرت ثم خرجت، فمرت على قوم ليجدوا ريحها فهي زانية " رواه أبو داود، الترمذي والنسائي وغيرهم و صححه الألباني رقم: ٢٧٠١ في صحيح الجامع . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أيما امرأة أصابت بخوراً فلا تشهد معنا العشاء الآخرة " أي صلاة العشاء رواه مسلم . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا تمنعوا إماء الله مساجد الله ، وليخرجن تفلات " أي غير متطيبات رواه أحمد وأبو داود و صححه الألباني رقم: ٧٤٥٧ في صحيح الجامع . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من تطهر في بيته ثم مشى إلى بيت من بيوت الله ليقضي فريضة من فرائض الله كانت خطوتاه إحداهما تحط خطيئة والأخرى ترفع درجة " رواه مسلم .

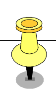


البرنامج المقترح بعد العشاء	
إجابة المؤذن لصلاة العشاء	
الاشتغال في حفظ أو تلاوة القرآن مع مراعاة لبس القفازات عند لمس القرآن - يرجى مراجعة سؤال رقم ٧٠٤٠٣ في موقع الإسلام سؤال و جواب - http://www.islam-qa.com	
إعداد حلقة ذكر لقراءة بعض المواضيع الدينية المفيدة لأفراد الأسرة أو للصديقات أو للجارات .	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله تعالى يتلون كتاب الله ويتدارسونه إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده " رواه مسلم .
- جلسة عائلية / صلة الرحم / سمر رمضاني هادف. - سماع الخطب أو المواعظ والرقائق في المراكز الإسلامية أو الجمعيات أو في النت . - القيام بأي نشاط دعوي . - المذاكرة مع احتساب الأجر والثواب . - استكمال أعمال المطبخ مع احتساب الأجر والثواب.	
النوم مع احتساب الأجر والثواب	

البرنامج المقترح في الثلث الأخير من الليل	
إيقاظ أفراد الأسرة وحثهم على أداء صلاة التهجد ، مع حثهم على إطالة السجود والركوع في صلاة التهجد ، وأن تصلى جماعة في المسجد في العشر الأواخر من رمضان .	
مراجعة ما تم حفظه من القرآن خلال اليوم مع مراعاة لبس القفازات عند لمس كتاب الله	
احتساب الأجر والثواب أثناء تحضير السحور مع الإكثار من الدعاء والذكر والاستغفار	
حث الأسرة على السحور مع استشعار نية التعبد لله تعالى وتأدية السنة .	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " تسحروا فإن في السحور بركة " متفق عليه .



الجلوس للدعاء والاستغفار حتى أذان الفجر .	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ينزل ربنا تبارك وتعالى في كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر، فيقول: من يدعوني فأستجيب له، ومن يسألني فأعطيه، ومن يستغفرني فأغفر له " رواه البخاري والمسلم .



البرنامج اليومي للمرأة الحائض في رمضان

(إعادة عرض البرنامج السابق بدون استخدام الجداول لتسهيل نشره في المنتديات)

تجلس المرأة - إذا رأت الحيض في رمضان - بائسة آسفة على ما عساه يفوتها من الفضل والخير. ولكننا نقول لكل امرأة تملكتها هذه الحالة.. لا تبتئسي! ..

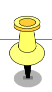
لا تحزني .. فهذا شيء قد كتبه الله على بنات آدم، وهذا ما أخبر به النبي صلى الله عليه وسلم السيدة عائشة، يوم أصابها الحيض وهي في الحج: (دخل عليَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم بسَرِفَ وأنا أبكي، فقال: (ما لك أنَفِسْتِ). قلت: نعم، قال: (هذا أمر كتبه الله على بنات آدم) رواه البخاري وغيره.

لا تبتئسي.. ففي صحيح البخاري من حديث أبي موسى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " إذا مرض العبد أو سافر كتب الله تعالى له من الأجر مثل ما كان يعمل صحيحا مقيما " . والحيض مرض عارض يمنع صاحبته مما كانت تفعله وهي صحيحة، فإذا أتاها وكان لها رصيد من العبادة، وعادة من الطاعة لم يمنعها من مواصلتها إلا الحيض فإن لها من الأجر مثل ما كانت تعمل وهي صحيحة.

لا تبتئسي.. فلقد أعلن الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه وهم في الجهاد أن من كان مشتاقا للجهاد صادق النية في ذلك، ولم يمنعه سوى العذر فإن له مثل أجر من خرج للجهاد دون فرق، فروى البخاري من حديث أنس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (إن بالمدينة رجالا ما قطعتم واديا، ولا سلكتم طريقا إلا شركوكم في الأجر، حبسهم العذر) . [٢]

---

[٢] الجزء السابق من المقدمة منقول من موقع إسلام أون لاين .

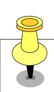


<u>ولكن هناك ما يجب أن ننبه إليه</u> ، أن الكثير من بنات حواء ما أن يصبن بالحيض في رمضان – أو غير رمضان – يغفلن كليا عن ذكر الله وعن استشعار روحانية هذا الشهر ، وقد ينشغلن بالتلفاز أو غيره ظنًا منهن إنهن جائز لهن أن يضيعن أوقاتهن بعيدا عن روحانيات هذا الشهر مادمن حائضات ، والنتيجة شعورهن بالفتور بعد الطهر من الحيض وقد تتقاعس الفتاة عن أداء بعض العبادات التي كانت تؤديها قبل أن تحيض .

ومن أجلكِ أخيتي ...
قمنا بإعداد برنامج المرأة الحائض في رمضان ...
وذلك لنحفظكِ من الوقوع في الفتور الذي قد يصيب الفتيات بعد الطهر من الحيض...
ولنحافظ على استمرار روحانية هذا الشهر في أيام حيضكِ ...
ولكي لا تخسري الأجر الكثير الذي قد تحصلين عليه وأنت حائض ...
ولنذكركِ إن هناك عبادات يمكنكِ القيام بها وأنت حائض ...

و هذا البرنامج بسيط وقصير ، وآثرنا أن نجعله منفصل عن البرنامج اليومي لحياة المسلم وعن برنامج ربة المنزل حتى نسلط الضوء على تلك النقاط ونحقق تلك الأهداف السالفة الذكر ...

ملاحظة : يجب التأكيد إن هذا البرنامج لا يقيد المسلم بأوقات معينة لقراءة القرآن أو الذكر ، فالذكر وقراءة القرآن عبادات مباحة في جميع الأوقات والأماكن .



البرنامج المقترح بعد طلوع الفجر

- **إجابة المؤذن لصلاة الفجر :**

" اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة آت محمدا الوسيلة والفضيلة وابعثه مقاما محمودا الذي وعدته " صححه الألباني رقم: ٦٤٢٣ في صحيح الجامع .

- **اغتنام هذا الوقت ما بين الأذان والإقامة في الدعاء ، وقراءة أذكار الصباح :**

قال صلى الله عليه وسلم : " الدعاء لا يرد بين الأذان والإقامة " رواه أحمد والترمذي وأبو داوود و صححه الألباني رقم: ٣٤٠٨ في صحيح الجامع .

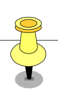
- **إيقاظ أفراد الأسرة لأداء صلاة الفجر ، مع احتساب الأجر والثواب .**
- **الحرص على تشجيع الزوج والأولاد على أداء صلاة الفجر في المسجد جماعة ، مع حثهم على التبكير إلى الصلاة ، واحتساب الأجر والثواب من هذه النصائح :**

قال صلى الله عليه وسلم : " ولو يعلمون ما في العتمة والصبح لأتوهما ولو حبوًا " متفق عليه .

قال صلى الله عليه وسلم : " بشر المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة " ، رواه الترمذي وابن ماجه و صححه الألباني رقم: ٢٨٢٣ في صحيح الجامع .

- **حث الزوج والأولاد على أداء سنة الفجر في المنزل إقتداءًا بسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم ، مع احتساب الأجر والثواب :**

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها " ، رواه مسلم .



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من صلى اثنتي عشرة ركعة في يوم وليلة بني له بهن بيت في الجنة " ، رواه مسلم .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " خير صلاة المرء في بيته إلا المكتوبة " ، متفق عليه .

- تذكر استصحاب نية الخير طوال اليوم الرمضاني

البرنامج المقترح بعد الخروج من المسجد / مغادرة المصلى

- حث أفراد الأسرة على احتساب الأجر والثواب من خلال سعيهم لتوفير الرزق الحلال وطلب العلم :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ما أكل أحد طعاما خيرا من أن يأكل من عمل يده وأن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده " ، رواه البخاري .

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من سلك طريقا يلتمس فيها علما سهل الله له به طرقا إلى الجنة " ، رواه مسلم .

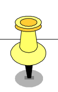
- حث أفراد الأسرة جميعا على ذكر الله تعالى طوال اليوم.

قال تعالى: (أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد:٢٨] .

قال صلى الله عليه وسلم : " أحب الأعمال إلى الله أن تموت ولسانك رطب من ذكر الله " ، حسنه الألباني رقم: ١٦٥ في صحيح الجامع .

- احتساب الأجر والثواب من هذه النصائح التي هدفها طاعة الله ورسوله .

- حث أفراد الأسرة على أداء صلاة الضحى ولو ركعتين قبل الخروج من المنزل :



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يصبح على كل سلامى من أحدكم صدقة، فكل تسبيحة صدقة، وكل تحميده صدقة، وكل تهليلة صدقة، وكل تكبيرة صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن المنكر صدقة، ويجزئ من ذلك ركعتان يركعهما من الضحى " ، رواه مسلم .

- **ذهابكِ إلى العمل أو الجامعة أو المدرسة مع احتساب الأجر والثواب:**

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ما أكل أحد طعاما خيرا من أن يأكل من عمل يده وأن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده " ، رواه البخاري .

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من سلك طريقا يلتمس فيها علما سهل الله له به طرقا إلى الجنة " ، رواه مسلم .

- **الانشغال بذكر الله تعالى طوال اليوم :**

قال تعالى: (أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد:٢٨] .

قال صلى الله عليه وسلم : " أحب الأعمال إلى الله أن تموت ولسانك رطب من ذكر الله " ، حسنه الألباني رقم: ١٦٥ في صحيح الجامع.

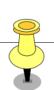
نماذج من الأذكار:

- سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه.

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر من قول "سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه" . قالت فقلت : يا رسول الله ! أراك تكثر من قول "سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه ؟ " فقال "خبرني ربي أني سأرى علامة في أمتي . فإذا رأيتها أكثرت من قول : سبحان الله وبحمده أستغفر الله وأتوب إليه . فقد رأيتها . إذا جاء نصر الله والفتح . فتح مكة . ورأيت الناس يدخلون في دين الله أفواجا . فسبح بحمد ربك واستغفره إنه كان توابا " ، رواه مسلم.

- استغفر الله العظيم من جميع الذنوب وأتوب إليه .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يا أيها الناس توبوا إلى الله فإني أتوب في اليوم إليه مائة مرةً " ، رواه مسلم.



- سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " كلمتان خفيفتان على اللسان ، ثقيلتان في الميزان حبيبتان إلى الرحمن : سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم " ، رواه البخاري ومسلم .

- لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " دعوة ذي النون إذ دعا وهو في بطن الحوت لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين فإنه لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب الله له " ، رواه الألباني رقم: ٣٥٠٥ في صحيح الترمذي .

- سبحان الله ، والحمد لله ، ولا إله إلا الله ، والله أكبر .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " لأن أقول سبحان الله ، والحمد لله ،ولا إله إلا الله ، والله أكبر ،أحب إلي مما طلعت عليه الشمس " رواه مسلم ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " أحب الكلام إلى الله أربعٌ : سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، لا يضرك بأيهنَّ بدأت " رواه مسلم .

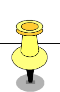
- لا حول ولا قوة إلا بالله .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يا عبد الله بن قيس ألا أدلك على كنز من كنوز الجنة ؟" فقلت:بلى يا رسول الله ، قال :" قل لا حول ولا قوة إلا بالله " رواه البخاري ومسلم .

- سبحان الله العظيم وبحمده .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من قال سبحان الله العظيم وبحمده غرست له نخلة في الجنة " رواه الألباني رقم: ١٥٤٠ في صحيح الترغيب .

- اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على آل إبراهيم إنك حميد مجيد، اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على آل إبراهيم إنك حميد مجيد .



قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ وَمَلائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيماً) [الأحزاب:٥٦] .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من صلى علي صلاة صلى الله عليه بها عشرا " رواه مسلم .

وقال صلى الله عليه وسلم : " لا تجعلوا بيوتكم قبورا ، و لا تجعلوا قبري عيدا ، و صلوا علي ، فإن صلاتكم تبلغني حيث كنتم " ، رواه الألباني رقم: ٧٢٢٦ في صحيح الجامع .

البرنامج المقترح بعد الظهر

- إجابة المؤذن لصلاة الظهر ، واغتنام هذا الوقت ما بين الأذان والإقامة في الدعاء .
- حفظ أو تلاوة القرآن مع مراعاة لبس القفازات عند لمس القرآن :

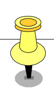
- يرجى مراجعة سؤال رقم ٧٠٤٠٣ في موقع الإسلام سؤال و جواب -

http://www.islam-qa.com

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من قرأ حرفاً من كتاب الله فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول: "ألم" حرف، ولكن "ألف" حرف، و"لام" حرف، و"ميم" حرف " ، صححه الألباني رقم: ٦٤٦٩ في صحيح الجامع .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :يقال لقارئ القرآن: اقرأ ورتل وارتق كما كنت ترتل في الدنيا، فإن منزلتك عند آخر آية تقرؤها " ، رواه أحمد وأبو داود والترمذي و صححه الألباني .

- دخول المطبخ وإعداد الإفطار للصائمين واحتساب الأجر والثواب من هذا العمل العظيم :



فعن أنس رضي الله تعالى عنه قال : كنا مع النبي صلى الله عليه و سلم في السفر فمنا الصائم ومنا المفطر قال : فنزلنا منزلاً في يوم حار وأكثرنا ظلاً صاحب الكساء ، ومنا من يتق الشمس بيده قال فسقط الصوّام وقام المفطرون فضربوا الأبنية فقام المفطرون وهذا هو الشاهد فقام المفطرون و ضربوا الأبنية و سقوا الركاب فقال رسول الله صلى الله عليه وآله و سلم : " ذهب المفطرون اليوم بالأجر " ، رواه البخاري ومسلم .

- استغلال الساعات التى تقضينها فى المطبخ فى الغنيمة الباردة وهى :

- كثرة الذكر والتسبيح والاستغفار والدعاء .

- الاستماع إلى القرآن أو المحاضرات من خلال جهاز التسجيل في المطبخ .

- الاستماع لإذاعة القرآن الكريم

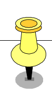
قال تعالى: (أَلاَ بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبِ) [الرعد:٢٨] .

أن أعرابياً قال لرسول الله صلى الله عليه و سلم: إن شرائع الإسلام قد كثرت علي فأنبئني بشيء أتشبث به ، فقال : " لا يزال لسانك رطباً من ذكر الله " ، حديث صحيح صححه الألباني .

- حث الأسرة على أداء صلاة الظهر والسنن الراتبة لها (إذا لم يكن لديهم فرصة لأدائها في المدرسة/العمل/الجامعة) ، مع احتساب أجر وثواب ترغيبهم في أداء السنن و تعليمهم المحافظة على أداء الفروض .

- النوم مع الاحتساب فيه.

قال معاذ بن جبل رضي الله عنه : " إني لأحتسب في نومتي كما أحتسب في قومتي" .



البرنامج المقترح بعد العصر

- إيقاظ الأبناء للاستعداد لأداء صلاة العصر .
- إجابة المؤذن لصلاة العصر .
- توجيه الزوج والأبناء لأداء صلاة العصر في المسجد جماعة والاستماع إلى موعظة المسجد بعد الصلاة وتلاوة القرآن ، وحث النساء على أداء الصلاة جماعة في البيت إن أمكن ذلك .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من غدا إلى المسجد لا يريد إلا أن يتعلم خيرا أو يعلمه كان له كأجر حاج تاما حجته " ، رواه الطبراني حسن صحيح .

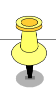
- الاشتغال في حفظ أو تلاوة القرآن مع مراعاة لبس القفازات عند لمس القرآن :

- يرجى مراجعة سؤال رقم ٧٠٤٠٣ في موقع الإسلام سؤال و جواب -
http://www.islam-qa.com

البرنامج المقترح قبيل المغرب

- الإكثار من الدعاء والاستغفار في هذا الوقت أثناء العمل ، مع احتساب الأجر والثواب من إعداد سفرة الإفطار .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " الدعاء هو العبادة " ، صححه الألباني رقم: ٣٤٠٧ في صحيح الجامع .



- احتساب الأجر والثواب من خلال إرسال الإفطار للجيران والمحتاجين وذلك بإدخال الفرح إلى قلوبهم ولتعميق العلاقات بين الجيران وتقديم المساعدة لهم وحصد أجر إفطار صائم :

قال صلى الله عليه وسلم : " من فطر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً "، رواه الترمذي وابن ماجه وغيرهما، وصححه الألباني رقم: ٦٤١٥ في صحيح الجامع .

ثبت في الصحيحين أنه صلى الله عليه وسلم : كان أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل، وكان يلقاه في كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن، فلرسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة .

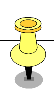
البرنامج المقترح بعد غروب الشمس

- إجابة المؤذن لصلاة المغرب .
- حث الأسرة على الإفطار على رطيبات أو تمرا وترا أو ماء وتعليمهم احتساب أجر إتباع السنة مع ذكر دعاء الإفطار :

عن أنس قال : كان رسول الله يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فعلى تمرات فإن لم تكن حسا حسوات من ماء ، قال الألباني حسن صحيح.

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أفطر قال : " ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله" ، صححه الألباني رقم: ٤٦٧٨ في صحيح الجامع .

- حث الزوج والأبناء على أداء صلاة المغرب في المسجد ، وأن تؤدي النساء الصلاة جماعة للنساء في البيت إن أمكن ذلك .
- الحث على أداء السنة الراتبة لصلاة المغرب – ركعتان .



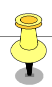
- **قراءة أذكار المساء أثناء أداء الأسرة لصلاة المغرب، وحث جميع أفراد الأسرة على الالتزام بهذه الأذكار .**
- **الاجتماع مع الأهل حول مائدة الإفطار مع شكر الله على نعمة إتمام صيام هذا اليوم .**
- **حث الأسرة على الاستعداد لأداء صلاة العشاء والتراويح بالمسجد (إن أمكن للنساء الغير حائضات فقط) بالوضوء ولبس الملابس النظيفة والتطيب (وتوجيه النساء وتحذيرهم بعدم الخروج متطيبات) ومع استشعار خطوات المشي إلى المسجد :**

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أيما امرأة استعطرت ثم خرجت، فمرت على قوم ليجدوا ريحها فهي زانية " ، رواه أبو داود، الترمذي والنسائي وغيرهم و صححه الألباني رقم: ٢٧٠١ في صحيح الجامع .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أيما امرأة أصابت بخوراً فلا تشهد معنا العشاء الآخرة " أي صلاة العشاء ، رواه مسلم .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا تمنعوا إماء الله مساجد الله ، وليخرجن تفلات " أي غير متطيبات ، رواه أحمد وأبو داود و صححه الألباني رقم: ٧٤٥٧ في صحيح الجامع .

قال صلى الله عليه وسلم: " من تطهر في بيته ثم مشى إلى بيت من بيوت الله ليقضي فريضة من فرائض الله كانت خطوتاه إحداهما تحط خطيئة والأخرى ترفع درجة " ، رواه مسلم .



البرنامج المقترح بعد العشاء

- إجابة المؤذن لصلاة العشاء .
- الاشتغال في حفظ أو تلاوة القرآن مع مراعاة لبس القفازات عند لمس القرآن

- يرجى مراجعة سؤال رقم ٧٠٤٠٣ في موقع الإسلام سؤال و جواب -

http://www.islam-qa.com

- إعداد حلقة ذكر لقراءة بعض المواضيع الدينية المفيدة لأفراد الأسرة أو للصديقات أو للجارات .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله تعالى يتلون كتاب الله ويتدارسونه إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده" ، رواه مسلم .

- القيام بأحدى الأنشطة التالية :

- جلسة عائلية / صلة الرحم / سمر رمضاني هادف.

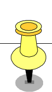
- سماع الخطب أو المواعظ والرقائق في المراكز الإسلامية أو الجمعيات أو في النت .

- القيام بأي نشاط دعوي .

- المذاكرة مع احتساب الأجر والثواب .

- استكمال أعمال المطبخ مع احتساب الأجر والثواب

- النوم مع احتساب الأجر والثواب .



البرنامج المقترح في الثلث الأخير من الليل

- إيقاظ الزوج والأبناء وحثهم على أداء صلاة التهجد ، مع حثهم على إطالة السجود والركوع في صلاة التهجد ، وأن تصلى جماعة في المسجد في العشر الأواخر من رمضان .
- مراجعة ما تم حفظه من القرآن خلال اليوم مع مراعاة لبس القفازات عند لمس كتاب الله .
- احتساب الأجر والثواب أثناء تحضير السحور مع الإكثار من الدعاء والذكر والاستغفار حث الأسرة على السحور مع استشعار نية التعبد لله تعالى وتأدية السنة :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " تسحروا فإن في السحور بركة " ، متفق عليه .

- الجلوس للدعاء والاستغفار حتى أذان الفجر :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ينزل ربنا تبارك وتعالى في كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر، فيقول: من يدعوني فأستجيب له، ومن يسألني فأعطيه، ومن يستغفرني فأغفر له " ، رواه البخاري والمسلم .